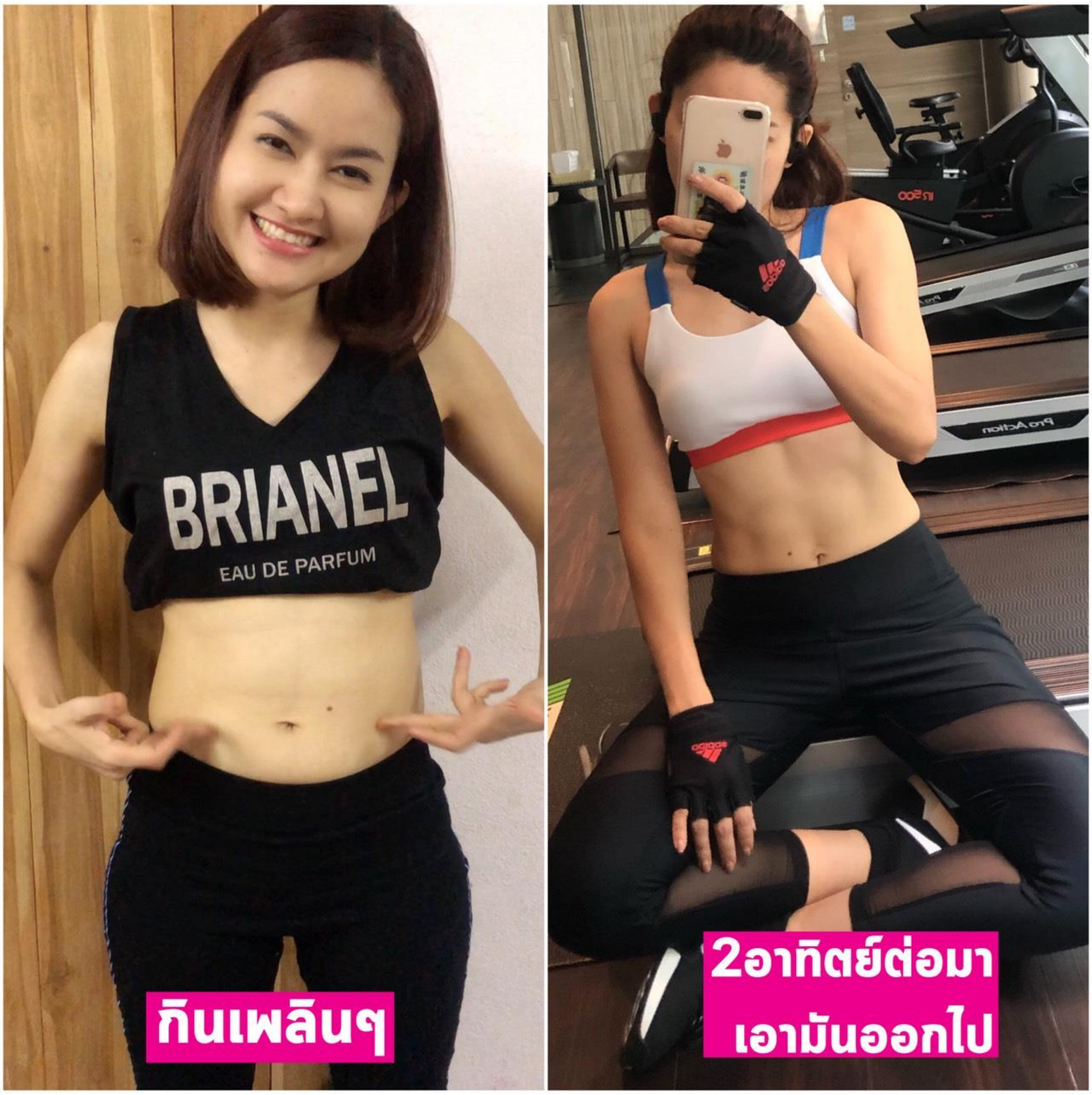
eBook
สูตรลดน้ำหนัก
ฉบับเร่งด่วน 7 วัน
เมนูอาหาร ครบมื้อ 7 วัน
ตารางออกกำลังกาย 7 วัน
**สูตรนี้ อุ๊ใช้กับตัวเองมาตลอด
เมื่อต้องการให้หุ่นกลับมาฟิตเฟิร์มแบบเร่งด่วน
เทคนิคด้านโภชนาการ
No อาหารเสริม no ยาลดน้ำหนัก
By Au
ผู้หญิงสายสตรอง30Youngfit

สวัสดีค่ะ ทุกคน

อุ๊ ขอขอบคุณทุกๆคนที่ติดตามเพจ “ผู้หญิงสายสตรอง30Youngfit” เพจนี้ อุ๊สร้างด้วยความรัก และต้องการแบ่งปัน วิธีการลดน้ำหนัก 11 กิโล ใน 6 เดือน พร้อม sixpack และหวังว่า ประสบการณ์และเทคนิคของอุ๊ จะมีประโยชน์ และช่วยเป็นแรงบันดาลใจ ให้ทุกคนได้เอาไปทำ ตาม ได้ผอมหุ่นดี สุขภาพดีกันค่ะ



และแน่นอนว่าบางที เราก็มีช่วง ที่ enjoy ไปเที่ยว เทศกาล ปาร์ตี้ กินเลี้ยง ทำให้ตัวแตกตัวบวม ได้ อุ๊ก็เคยกินสนุกจน น้ำหนักขึ้นมา 5 กิโล เลย

แต่ๆ ก็เป็นช่วงเวลา Happy Time และ กลับมาฟิต แอนด์ เฟิร์ม เหมือนเดิม ด้วยวิธิการ เทคนิค ที่กำลังจะเอามาแบ่งปันให้ทุกคนตามนี้เลยค่ะ

สำหรับสูตรนี้ เป็นสูตรที่ อุ๊ใช้จริง และ ได้ผลลัพท์ ภายใน 1 อาทิตย์ และ ชัดเจนมากๆ ใน อาทิตย์ ที่ 2 ลงมา 3 กิโล

ความสำคัญ คือ อาหาร

อาหารสำคัญถึง 90%

การออกกำลังกาย 10%

ถ้าอยากได้ผลลัพท์ แบบ 100% กินตาม 100% ลุยตามได้เลยค่ะ

ตารางอาหาร แบบ 7 วัน

เมนูอาหาร ที่กินทั้งหมด 3 มื้อ มื้อว่าง 1 มื้อ

🎯 วันที่ 1

มื้อเช้า : อกไก่ผัดขิงคลีน

ข้าวไรซ์ 1 ทัพพี + ผักสด

มื้อกลางวัน : ต้มยำน้ำใสอกไก่+กุ้งสด ใส่เห็ด กึ่งคลีน ปรุงน้อย +ข้าวกล้อง 1 พี

มื้อว่าง : ผลไม้น้ำตาลต่ำ แตงโม+กีวี่+ชมพู่ ปริมาณตามรูป

มื้อเย็น : สันนอกหมูหมักซอสแม๊กกี้ ย่างบนกะทะ + ผักสด + อัลมอนด์ ไม่ราดน้ำสลัด (มื้อเย็น จะไม่มีคาร์บเลย เน้นโปรตีนและผัก งดปรุง หรือปรุงน้อยที่สุด)

มื้อเย็น กินก่อนนอน 3-4 ชม

วันที่ 2

มื้อเช้า : ไข่เจียว 2 ฟองคลีน ปรุงน้อยสเปรย์น้ำมันมะกอก

ข้าวกล้อง 1 ทัพพี + ผักสด น้ำพริกนิดหน่อย

มื้อกลางวัน : ลาบเหนืออกไก่ปรุงน้อย +ข้าวกล้อง 1 ทัพพี +ผักสด เพิ่มไข่ต้ม 1 ฟอง

มื้อว่าง : ผลไม้น้ำตาลต่ำ เสาวรส2 แก้วมังกร ปริมาณตามรูป

มื้อเย็น : ไข่ขาวต้ม 3 ฟอง + ทูน่า ผักสลัดไม่ราดน้ำสลัด (มื้อเย็นจะไม่มีคาร์บเลย เน้นโปรตีนและผัก งดปรุง หรือปรุงน้อยที่สุด)

**มื้อเย็น กินก่อนนอน 3-4 ชม*

วันที่ 3

มื้อเช้า : ไข่ดาว 2 ฟองคลีน สเปรย์น้ำมันมะกอก

ขนมปังโฮลวีต 1 แผ่น + ผักสด + กล้วย 1 ลูก

มื้อกลางวัน : ข้าวผัดกุ้งสดคลีนปรุงน้อย +ข้าวกล้อง 1 ทัพพี +แตงกวา เพิ่มไข่ดาว 1 ฟอง

มื้อว่าง : ผลไม้น้ำตาลต่ำ แก้วมังกรปริมาณตามรูป

มื้อเย็น : แซลม่อนย่าง + ผักสลัดไม่ราดน้ำสลัด

(มื้อเย็นจะไม่มีคาร์บเลย เน้นโปรตีนและผัก งดปรุง หรือปรุงน้อยที่สุด)

มื้อเย็น กินก่อนนอน 3-4 ชม

วันที่ 4

มื้อเช้า : ไข่ดาว 2 ฟองคลีน สเปรย์น้ำมันมะกอก

ขนมปังโฮลวีต 1 แผ่น + ผักสดราดน้ำสลัด1ช้อนชา

มื้อกลางวัน : หมูสันนอกย่าง + ราดน้ำจิ้มเล็กน้อย +ข้าวกล้อง 1 ทัพพี +แตงกวาผักสด

มื้อว่าง : ผลไม้น้ำตาลต่ำ แอเปิ้ล 1 ลูก + อโวคาโด้ 1 ลูก ปริมาณตามรูป

มื้อเย็น : ไข่ต้ม เต็มใบ2ฟอง ไข่ขาว1 ฟอง+กุ้งลวก4ตัว + ผักสลัดไม่ราดน้ำสลัด

(มื้อเย็นจะไม่มีคาร์บเลย เน้นโปรตีนและผัก งดปรุง หรือปรุงน้อยที่สุด)

มื้อเย็น กินก่อนนอน 3-4 ชม

วันที่ 5

มื้อเช้า : ข้าวต้ม ปรุงน้อย + ไข่ 2 ฟอง เพิ่มฝักทอง

มื้อกลางวัน : สุกี้ หมู + ราดน้ำจิ้มนิดเดียว + ไข่ต้ม 2 ฟอง

มื้อว่าง : ผลไม้น้ำตาลต่ำ อโวคาโด้ + สาลี่ + แก้วมังกร ปริมาณตามรูป

มื้อเย็น : แซลมอลย่าง + มันต้ม ผักต้ม

(มื้อเย็นจะไม่มีคาร์บเลย เน้นโปรตีนและผัก งดปรุง หรือปรุงน้อยที่สุด)

มื้อเย็น กินก่อนนอน 3-4 ชม

🎯วันที่ 6

มื้อเช้า : ขนมปังโฮลวีต 1 แผ่น +อกไก่อบ + ผักสด

มื้อกลางวัน : ลาบหมู คลีน+ผัดเห็ดคลีน + ข้าวกล้อง 1 ทัพพี +แตงกวา

มื้อว่าง : ผลไม้น้ำตาลต่ำ กีวี่+แก้วมังกร ปริมาณตามรูป

มื้อเย็น : ไก่ย่าง + ต้ม+ อโวคาโด +น้ำเต้าหู้ไม่หวาน 1 แก้ว

(มื้อเย็นจะไม่มีคาร์บเลย เน้นโปรตีนและผัก งดปรุง หรือปรุงน้อยที่สุด)

มื้อเย็น กินก่อนนอน 3-4 ชม

🎯 วันที่ 7

มื้อเช้า : ขนมปังโฮลวีต 1 แผ่น +อกไก่อบ + ผักสด ทำเป็นแซนวิซ +น้ำเต้าหู้ไม่หวาน 1 แก้ว

มื้อกลางวัน : ปลานึ่ง 1 ชิ้น + ข้าวกล้อง 1 ทัพพี +ผักกระเจี๊ยบ

มื้อว่าง : ผลไม้น้ำตาลต่ำ แอปเปิ้ล

+อัลมอนด์อบไม่เกลือ ปริมาณตามรูป

มื้อเย็น : ยำคะน้ากุ้งสดคลีน ใส่หมูสับ

(มื้อเย็นจะไม่มีคาร์บเลย เน้นโปรตีนและผัก งดปรุง หรือปรุงน้อยที่สุด)

มื้อเย็น กินก่อนนอน 3-4 ชม

❌สิ่งที่ต้องงด❌

อยากลดต้องงดนะจ๊ะ

1.งดกินจุกจิกระหว่างมื้อ กิน 3 มื้อหลัก ให้อิ่ม

2.งดของหวาน น้ำหวานทุกชนิด กาแฟเลือกอเมริกาโน่ กินไม่ไหวใส่หญ้าหวานแทน

3.งดของทอดทุกชนิด กินเป็น นึ่ง ต้ม ลวก ย่าง

4.เบาเครื่องปรุง ทุกชนิด ลงครึ่งนึง เพราะมีส่วนผสมของ โซเดียม

5.งดแอลกอฮอล์

6.งดอาหารแปรรูป ของหมักดองทุกชนิด ไส้กรอก ลูกชิ้น แหนม

7.ไม่กินอาหารก่อนจะนอน 3-4 ชม

8.ดื่มน้ำ วันละ 8 แก้ว , นอนหลับวันละ 6-8 ชม

ถ้าอยากได้ผลลัพท์ ก็ต้องชนะใจตัวเอง ไม่มีอิดออด ไม่มีข้ออ้าง ไม่มีรางวัลเล็กๆน้อยๆ ระหว่างทาง จนกว่าจะได้ตามเป้าใหญ่ ไปเก็บรางวัลชิ้นใหญ่สุด ให้ตัวเองเป็นหุ่นสวยๆ ใส่ชุดถ่ายรูปสวยๆ กันค่ะ

🎯 การออกกำลังกาย 🎯

ถ้าอยากได้ผลลัพท์ ไว เห็นได้ชัด ต้องออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย

การออกกำลังกาย ช่วงต้องการเบิร์นจะเน้น cardio เป็นหลัก อันนี้ฟรีสไตล์ ตามชอบ cardio มีอะไรบ้าง

1. วิ่ง โซน 2 เวลา 30-45 นาที

2. ว่ายน้ำ

3.เต้นตามคลิป youtube เปิดเพลงสนุกๆ

หรือเล่น ตามสูตรของอุ๊ ตามนี้ ค่ะ

1-5 เล่นวันละ 2-4 set

1.☞5ท่า วันละ5นาที กระชับทั้งตัว

https://www.facebook.com/1032533576937893/posts/1172816196242963/

2.☞5ท่า นั่งๆนอนๆจนพุงยุบ

https://www.facebook.com/1032533576937893/posts/1168921969965719/

3.☞ 5ท่า ลดต้นขา ก้นเด้งกระชับ

https://www.facebook.com/1032533576937893/posts/1155560967968486/

4.☞ท่าPlank ทำตามง่ายๆลดได้ทั้งตัว

https://www.facebook.com/1032533576937893/posts/1150987961759120/

5.☞5ท่าลดพุง ลดหน้าท้องสร้างซิกแพค

https://www.youtube.com/watch?v=kt-GKgoK-uI&feature=youtu.be

☞Cardio *4 set☜

https://www.facebook.com/1032533576937893/posts/1245388382319077/?vh=e&d=n

ไม่พักนาน ไม่นั่งแช่

30
Young Fit
ผู้หญิงสายสตรอง

🏆 รางวัล = หุ่นดี เป็นของคุณ 🏆

ทำต่อเนื่อง 7 วันขึ้นไป ร่างกายจะให้รางวัลชิ้นใหญ่ กับทุกคนค่ะ

🎯วางเป้าหมาย

ใส่ความสุขระหว่างทาง มีความสุขที่ได้กิน ได้ออกกำลังกาย แล้วผลลัพท์จะค่อยๆ ปรากฏเองค่ะ

ด้วยรัก ♡

โค้ชอุ๊ #ผู้หญิงสายสตรอง30Youngfit

ดูเมนู + การออกกำลังกาย

เพิ่มเติมได้ที่

IG :au_30youngfit

Facebook : ผู้หญิงสายสตรอง30Youngfit

Youtube : 30youngfit_with_au

Line : @30youngfit